



Dr. József Tamasi

Ein dumpfer Druck hinter den Augen, rhythmisches Pochen in der Schläfe oder ein leichtes Hämmern unter der Schädeldecke – es gibt kaum jemanden, den noch nie Kopfschmerzen geplagt haben. Manche greifen sofort zur Tablette, andere harren tapfer aus, bis der Schmerz von allein vergeht, wieder andere suchen alternative Methoden, um den Schmerz zu beseitigen. Hier einige Ratschläge des Facharztes Dr. József Tamasi.

Wer öfter unter Kopfschmerzen leidet, ist in seinen Aktivitäten oft sehr eingeschränkt, denn diese Schmerzen können äußerst quälend sein. Hierbei unterscheidet man zwischen zwei Grundtypen von Kopfschmerzen, den primären und den sekundären Kopfschmerzen.

Bei den primären Schmerzen handelt es sich um die Spannungskopfschmerzen oder um die Migräne. Kommt es wegen falscher Körperhaltung oder unter Stress

Wenn der Kopf schmerzt

zu Kopfschmerzen, so treten die Schmerzen meist halbseitig auf. Hier können Massagen oft schon helfen, die Anspannung und damit die Schmerzen zu beseitigen. Meist hilft es schon, sich den Arbeitsplatz anders einzurichten und so Fehlhaltungen zu korrigieren.

Weitere Gründe, die zu Kopfschmerzen führen, sind: Mangel an Flüssigkeit, Rauchen und Alkohol.

Schokolade, Käse, Glutamat (E621) sind ebenfalls klassische Schmerzauslöser. Auch Blockaden oder Auslenkung von Wirbeln, Nahrungsmittelallergie, schlechte Verdauung usw. können zu Kopfschmerzen führen. Ehe der Schmerzgeplagte über Wochen und Monate immer mehr Schmerzmittel zu sich nimmt, sollten komplementärmedizinische Lösungen in Erwägung gezogen werden.

Was ist der Unterschied zwischen Migräne und den „normalen“ Kopfschmerzen?

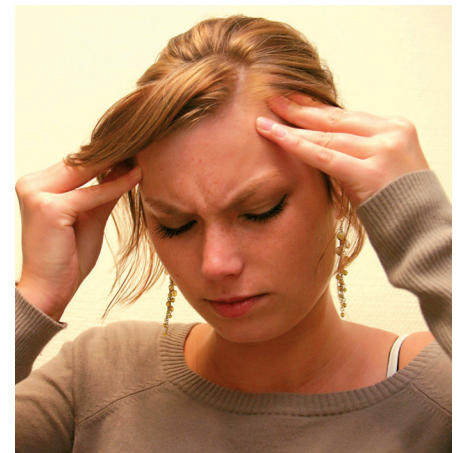
Der Unterschied besteht darin, dass die Migräne nur einen Teil des Kopfs trifft, während bei Kopfschmerzen der ganze Kopf betroffen ist. Charakteristisch für Migräne ist Übelkeit mit oder ohne Erbrechen. Die Attacke kann heftig und pulsierend oder dumpf und kontinuierlich sein. Der Schmerz wird durch Bewegung, Husten, Niesen,

Anstrengung und Licht verstärkt. Fast jeder Erwachsene leidet gelegentlich unter so genannten Spannungskopfschmerzen. Diese gehen meist von der Nackenregion aus und sind oft das Ergebnis einer schlechten Haltung oder einer einseitigen Belastung. Der Schmerz wird als dumpf und drückend empfunden und ist oft nicht genau lokalisierbar.

Wie kann die Chiropraktik und die chinesische Medizin bei Kopfschmerzen helfen?

Mit Chiropraktik, Neuraltherapie, mit spezieller Gymnastik, Yoga-therapie, mit Akupunktur und Sauerstofftherapie kann in der Komplementärmedizin geholfen werden. Durch Akupunkturbehandlungen werden die Energieblockaden, -mangel oder -stauungen des Qi (Lebensenergie) behoben und die Zeiten

zwischen den Anfällen werden verlängert und die Schmerzen erträglicher. Da Kopfschmerzen und Stress in engem Zusammenhang stehen, ist eine aktive Entspannung hilfreich, auch wenn sich eine Schmerzattacke anbahnt. Dabei kann autogenes Training gut helfen.

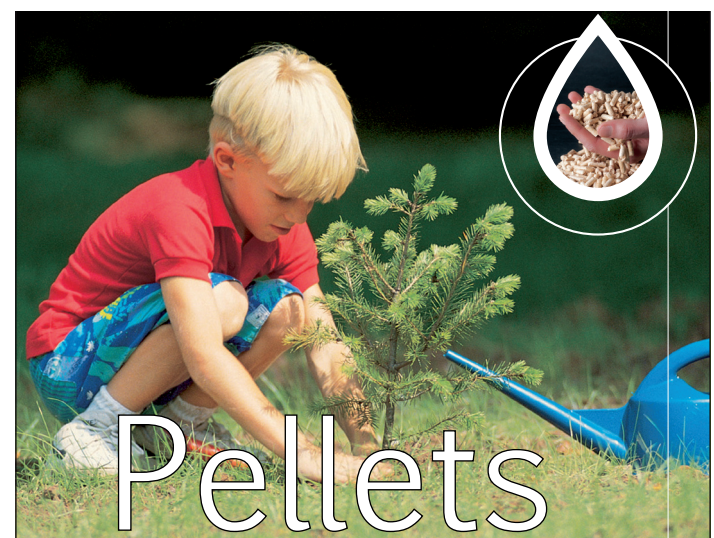


Alternativbehandlungen bringen Linderung bei Kopfschmerzen

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Gesundheitscheckup
- Dunkelfeldmikroskopie
- Allergie- und Intoleranztest
- Komplexe Schmerztherapie
- Immunstärkung, Bakterienfloraaufbau
- Alternative Krebstherapie
- Säure-Basen-Balance
- Akupunktur
- Homöopathie, Phytotherapie
- Entschlackungskuren, Kolon-Hydro-Therapie
- Infusionstherapie

Dr. Erika Balaicza und Dr. Josef Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/4 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299



Pellets

+ Heizöl

Jetzt noch zu günstigen Preisen einlagern!

Zonenvertreter Vinschgau und Burggrafenamt:
Werner Tscholl Tel. 346 855 69 80

Kostner GmbH
Brennerstraße 56 - 39040 Vahrn
Tel. 0472 97 96 00 - www.kostner.net

kostner
BRENNSTOFFE & SERVICES